REIKI-SECOND DEGREE
BY
SHANKER PURSWANI
Mobile- 094148-50943

Dr.Mikao Usui , Dr.Chiziro Hyashi, Mrs. Hawayo Takata

आवश्यक सूचना

इस पुस्तक को पढ़ने मात्र से आप रेकी हीलर नहीं बन सकते। रेकी हीलर बनने के लिये रेकी शिक्षक से रेकी भाक्तिपात लेना परम आवश्यक है। इस पुस्तक को पढ़ते समय अग्रलिखित बिंदुओ का संज्ञान लें।

1.रेकी एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धती है यह प्रशिक्षार्थी को किसी भी प्रकार की पांरपरिक चिकित्सा करने का अधिकार नहीं देती है।

2.यदि आप पंजिकृत चिकित्सक नहीं है तो आप किसी भी तरह के रोग की जांच नहीं करा सकते हैं, यदि ऐसा करते हैं तो इसकी सारी जिम्मेदारी आपकी होगी रेकी संस्थान एवं लेखक उत्तरदायी नहीं होगा।

3.आप पुस्तक को पढ़ कर स्वयं की अथवा किसी भी रोगी की चल रही दवाईयों को बंद अथवा चालू नहीं करेगें और ऐसा करते हैं तो इसमें लेखक का किसी भी प्रकार का उतरदायित्व नहीं होगा।

4.गंभीर रोग जिसमें गहन चिकित्सा यां ऑपरेशन की जरुरत होती है ऐसे रोगियों का उपचार करने की सलाह यह पुस्तक एवं लेखक नहीं देता है।

5.मूलतः रेकी मन,शरीर एवं आत्मा के विकास के लिए बनाई गई एक जीवन पद्धती है। इसको करने से स्वास्थ्य लाभ होते देखा गया है किन्तु यह किसी भी प्रकार से पारंपरिक

चिकित्सा के स्थापन्न के रूप में स्वयं को पेश नहीं करती है।

6.रेकी सेमीनार में आपको रेकी की जानकारी दी जाती है,शक्तिपात के माध्यम से आप रेकी का अनुभव करते हैं। सिर्फ रेकी सेमीनार में भाग लेने से आप एक सफल रेकी हीलर नहीं बन जाते इसके लिए आपका अभ्यास परम् आवश्यक है।

7.एक बार जमा कराया हुआ प्रशिक्षण शुल्क किसी भी सूरते हाल में वापस नही लौटाया जाएगा।

8.रेकी के संबघ में किसी भी तरह का कानूनी वाद स्वीकार नहीं किया जाएगा।

9.सेमीनार का यह भाुल्क एक बार के लिए ही है। अगर आप दुबारा इस कोर्स की पुनरावृत्ती करना चाहें तो इसके लिए कोर्स का 50 प्रतिशत भाुल्क फिर से देना होगा।

10.रेकी भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त नहीं है। इसकी जानकारी आपको दे दी गई है।

विषय सूची

रेकी द्वितीय

रेकी द्वितीय स्तर(REIKI- LEVEL 2)

रेकी के द्वितीय स्तर में आप सभी का स्वागत। रेकी के प्रथम स्तर में आपको रेकी के द्वारा हस्त स्पर्श से रेकी करना सिखाया गया था। इस दूसरे स्तर में रेकी से बिना स्पर्श एवं रोगी की अनुपस्थिति में उपचार करना सिखाया जाता है। रेकी के दूसरे स्तर को आप मेन्टल हीलींग भी कह सकते हैं क्योंकि रेकी–2 के सभी प्रयोग उपस्थित उपचार की तरह तो किए ही जा सकते हैं बल्कि अब आप अपने संकल्प और मन की शक्ति का भी प्रयोग करेंगे। रेकी –2 में आपको तीन सिंबल सिखाये जाते हैं जो न केवल आपकी रेकी पॉवर को बढ़ाएगें बल्कि समय और स्थान की सीमाओं को भी मिटा देते हैं। अर्थात अब आपके लिए समय और स्थान का कोई मायना नहीं है। इन सिंबल की सहायता से आप रेकी को भूतकाल, भविष्य एवं ब्रंह्माड के किसी भी कोने में भेज सकते है। रेकी –2 रोगी के अवचेतन मन पर कार्य करती है एवं उसके मन में व्याप्त नकारात्मकता को हटाकर सकारात्मकता का संचार करती है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान मानता है कि आज मानव में 90 प्रतिशत रोगों के लिए उसका मन उत्तरदायी है। उसके मन में बैठी हुई गलत धारणाएं ,तरह – तरह के डर ,तनाव एवं चिन्ताएं हैं। चूंकि रेकी गहन मानसिक स्तर पर कार्य करती है अतः इसके माध्यम से आपके 90 प्रतिशत रोग सहजता से मिटाए जा सकते हैं। रेकी सीधे आपके अवचेतनमन पर कार्य करती है और अवचेतनमन आपकी 90 प्रतिशत जैविक क्रियाओं को नियंत्रित करता है। हमारा अवचेतन मन हमारे विचारों से प्रभावित होता है। रेकी विचारों को अवचेतन मन में सहजता से ले जाती है। स्वयं के ही नहीं बल्कि अन्य व्यक्तियो के अवचेतन मन में सकारात्मक विचार भी भेज सकते हैं। रेकी–2 के बाद आप रेकी की पूर्ण शक्ति का उपयोग कर सकते हैं। जितने भी साधु ,बाबा वगैरह लोग हैं ये सभी अपनी निजी प्राण एवं संकल्प शक्ति का ही प्रयोग करते हैं और आपने देखा होगा इनका अंतिम जीवन बहुत कष्टमय व्यतीत होता है कारण कि बढ़ती आयु के साथ उनकी साधना करने की शक्ति कम होती जाती है एवं प्राणशक्ति का व्यय वे उसी तरह करते जाते हैं यानि की आमदनी अठन्नी खर्चा बारह आना तो एक न एक दिन ठन ठन

गोपाल होना ही है। परिणामतः रोगों काउपचार करते–करते वे स्वयं रोगी हो जाते हैं।

रेकी–2 आपको इन बाबाओं से भी श्रेष्ठ उपचारक बनाती है। समय के साथ –साथ न केवल आपकी उपचारक शक्ति का विकास करती है बल्कि आप विषेषज्ञ बन जाते हैं आपके रोगी होने का तो प्रश्न ही नहीं है क्योंकि रेकी में आप रेकी का उपयोग करते है न कि अपनी निजी प्राण शक्ति का और इसे 21 दिवसीय न्यास(फुल बॉडी सेल्फ ट्रीटमेंट) द्वारा एक बार स्वयं में आत्मसात करके हमेशा के लिए रेकी का दोहन कर सकते हैं।

वैसे जितना ज्यादा अभ्यास किया जाए उतना ही साधक में निखार आता जाता है। मैनें आपको रेकी –1 में बताया था कि रेकी बुद्धों का मार्ग है, रेकी का परम लक्ष्य आत्मसाक्षात्कार एवं मोक्ष पाना है। जो स्वयं कि आध्यात्मिक उन्नती करना चाहते हैं उन्हे रेकी के सिद्धांतो पर आजीवन चलना होगा , सतत् परिश्रम करना होगा। कहते हैं सिर कटा के भी सच्चा गुरु मिले तो सस्ता जान और आपके लिए रेकी सच्चे गुरु की तरह सहज रूप से उपलब्ध है। लेकिन हमारा यह स्वभाव सा बन गया है कि सहज मिलने वाले गुरु को हम पहचान नहीं पाते हमें तो चमत्कार दिखाने वाले लोग ही सच्चे गुरु लगते हैं। जबकि सच्चाई यह है कि चमत्कार नाम की कोई चीज नहीं होती। सब की सब हाथ की सफाई एवं मतिभ्रम होता है।जिन लोगों ने चमत्कार किए उनके बुरे अंत के आप हजारों बार साक्षी रहे हैं फिर भी दिल है कि मानता नही के तर्ज पर झूठी मृग मरीचिका की तरह जल के पीछे भाग रहे हैं। हम सबको शॉर्टकट चाहिये रातो रात बिना श्रम किए सब कुछ मिल जाए।

आप सोच रहे होंगे रेकी में यह सब प्रवचन क्यों ? इसका कारण है मैं आपको बताना चाहता हुँ कि रेकी–2 के जितने भी प्रयोग आपको बताए जाएंगे उन सभी में पूर्ण श्रद्धा ,अनुशासन ,एवं नियमित कठोर परिश्रम की आवश्यकता होगी। सिर्फ रेकी मास्टर से शक्तिपात ले लेने से सभी कुछ अपने आप होने वाला नहीं है। अतः अब आपसे निवेदन है कि सतत् अभ्यास के लिए कमर कस लें और नहीं तो रेकी को यहीं छोड़ दीजिए वरना आप अपने आलस्य एवं अकर्मण्यता के कारण रेकी को एक मज़ाक बना देगें यां फिर भाग्य को कोसने लगेंगे। अपनी गलती तो मानेगें नहीं कि कमी मेरे प्रयसों मे ही थी। किसी ने

ठीक कहा है कि हर असफलता आपसे यही कहती है कि प्रयास पूर्ण नहीं किया गया कहीं न कहीं प्रयास में कमी रह गई। पानी को वाष्प बनाने के लिए 100 डिग्री ताप की आवश्यकता होती है 99.9 डिग्री पर भी पानी वाष्प में परिवर्तित नहीं होता। इसलिए अब किस्मत का रोना – धोना छोड़िए अपनी जिम्मेदारी को स्वीकार करके फिर से कठोर परिश्रम करने की आदत विकसित कीजिए। माननीय हरिवंश राय बच्चन की एक कविता याद आरही है जो विद्यालय में पढ़ी थी, पढ़ी तो आपने भी होगी लेकिन अलादीन के चिराग वाले सपने देखने वालों के लिए उसका कोई महत्व नहीं होता, इसका महत्व तो एक योद्धा ही जान सकता है और मैं यह चाहता हुँ कि रेकी से जुड़ने वाला अपने आपको एक योद्धा बनाए, योद्धा करो या मरो में विश्वास रखता है वह युद्ध के मैदान से भागता नहीं वरन् हर मुश्किल का सामना करता है। यही सब श्री कृष्ण ने अर्जुन से कहा था।

कोशिश करने वालों की हार नहीं होती

कोशिश करने वालों की हार नहीं होती,
लहरों से डरकर नौका पार नहीं होती।

नन्हीं चींटी जब दाना लेकर चलती है,
चढ़ती दीवारों पर सौ बार फिसलती है,
मन का विष्वास रगों में साहस भरता है,
चढ़ कर गिरना, गिर कर चढ़ना न अखरताहै,
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

डुबकियां सिंधु में गोताखोर लगाता है,
जा जा कर खाली हाथ लौट आता है,
मिलते न सहज ही मोती पानी में,
बढ़ता दूना उत्साह इसी हैरानी में,
मुट्ठी उसकी खाली हर बार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

लेखक श्री हरिवंश राय बच्चन।

असफलता एक चुनौती है,स्वीकार करो,
क्या कमी रह गयी,देखो और सुधार करो,
जब तक न सफल हो,नींद चैन की त्यागो तुम,
संघर्ष करो,मैदान छोड़ मत भागो तुम,
कुछ किए बिना ही जय जयकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

1.रेकी सिंबोल

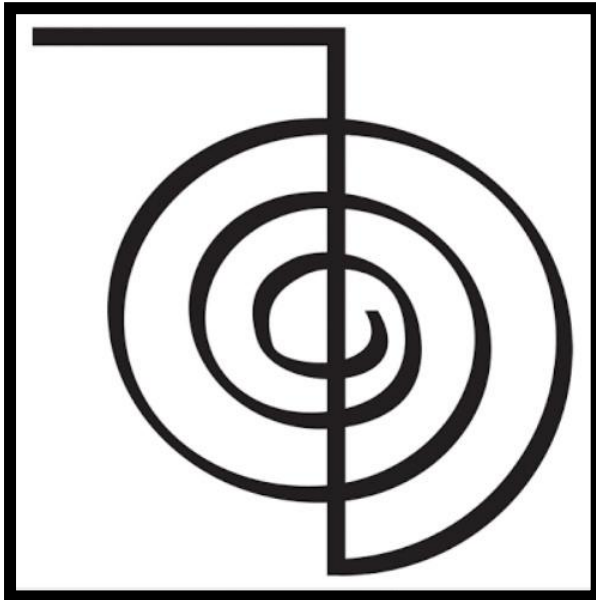
रेकी द्वितीय में आपको तीन सिंबोल सिखाये जाते हैं। ये सिंबोल प्राचीन यंत्र विद्या एवं बौद्ध मंडलो की देन है। यंत्र ऐसी ज्यामीतिय आकृतियां होती हैं जो ब्रह्मांडीय ऊर्जाओं को आकर्षित करती हैं। ये यंत्र एक तरह से अवचेतन मन की प्रोग्रामिंग करते हैं जिसके फलस्वरूप अवचेतन मन इन आकृतियों को देखते ही अपना कार्य प्रारंभ कर देता है। रेकी शक्तिपात के दौरान रेकी मास्टर इन सिंबोल एवं उसके उद्देश्य को आपके अवचेतन मन में स्थापित करता है एवं इन सिंबोल को रेकी से भी संबधित कर देते हैं। प्रत्येक सिंबोल का अलग – अलग कार्य है। इन सिंबोल की कार्यप्रणाली,इन्हें बनाने का तरीका,एवं इनका पवित्र नाम जिसका उच्चारण मंत्र की तरह करना होता है, की सारी जानकारी इस प्रकार है।

1.चो कु रे 2.होन शा जे शो नेन 3. से हे की।

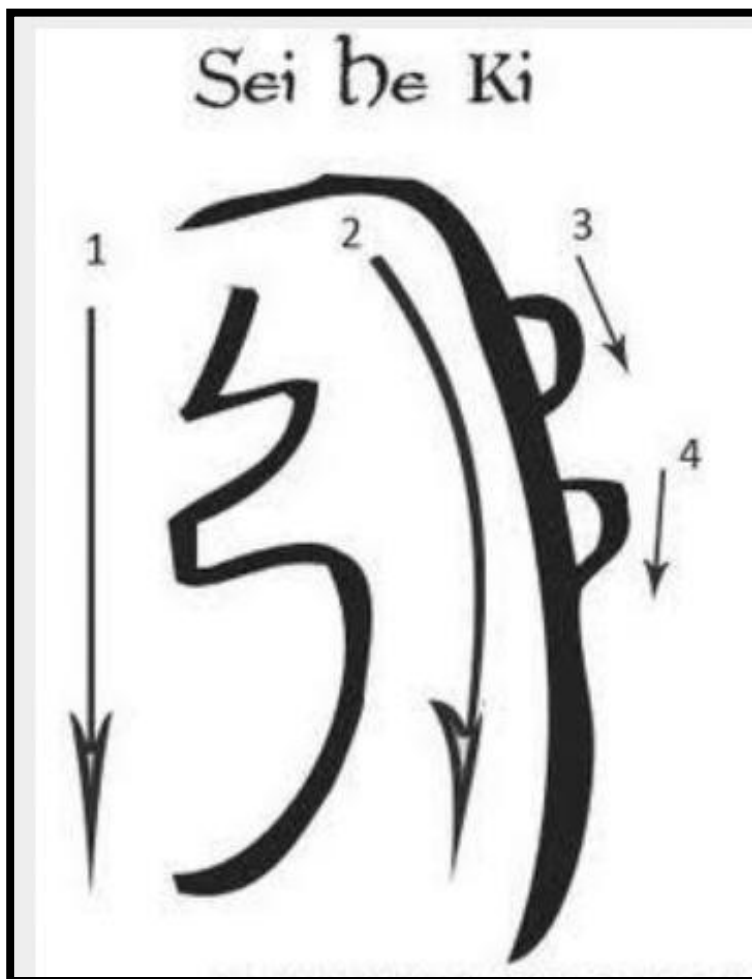
सभी सिंबोल बनाते समय यह घ्यान रखना चाहिये कि इन्हें बनाते समय अपने हाथों को बाएं से दाहिने एवं ऊपर से नीचे की ओर स्ट्रोक लगाएं जाते हैं। जब तक ये आपके मनस पटल पर छप नहीं जाएं तब तक इसका ध्यान रखना होता है। एक बार ये आपके स्मृति पटल पर स्थायी हो जाए तो इनका मनस दर्शन (विज्युलाइजेशन) ही पर्याप्त होता है। एक बार सिंबोल को बनाना होता है और इसके नाम का उच्चारण मंत्र की तरह तीन बार (चो कु रे –चो कु रे –चो कु रे) करना होता है।

चो कु रे
CHO KU REI

यह रेकी का पहला सिंबोल है इसे पॉवर सिंबोल भी कहते हैं। रेकी आरंभ करने पर सबसे पहले इसी को बनाया जाता है। यह रेकी प्रवाह को बढ़ाने का कार्य करता है। इसके उपयोग निम्न हैं–

1. यह सिंबोल रेकी को सक्रिय करता है।
2. अन्य सिंबोल की शक्ति में वृद्धि करता है।
3. इस सिंबोल का अर्थ मैं सपूर्ण ब्रह्मांड की शक्ति को यहाँ रखता हूँ।
4. उपचार प्रारंभ करने से पहले इसे स्वयं के ऊपर बनाने पर सुरक्षा प्रदान करता है। साथ ही हथेलियों के ऊपर बनाने से रेकी प्रवाह में वृद्धि करता है।
5. रेकी उपचार पूर्ण करने के बाद इसे क्राउन एवं सोलर चक्र पर बनाया जाता है जिससे रेकी उपचार के दौरान दी गई रेकी स्थिर हो जाती है।

से हे की
SEI HE KI

यह रेकी का दूसरा सिंबोल है इसे मानसिक एवं भावनात्मक सिंबोल भी कहते हैं। यह मस्तिष्क के दाएं हिस्से(भावना,कल्पना,सृजन) व बाएं (तर्क,गणित,सिद्धांत) के बीच संतुलन बनाता है।

1.सभी मानसिक एवं भावनात्मक रोगों में इसका उपयोग किया जाता है।
2.सभी तरह के डरों से मुक्ति के लिए ।
3.नकरात्मक ऊर्जा को हटाने के लिए।
4.अपनी अंतर्प्रज्ञा को विकसित करने के लिए।

होन शा ज़े शो नेन

HON SHA ZE SHO NEN

यह रेकी का तीसरा सिंबोल है। यह देश–काल–दूरी को मिटा देता है। अनुपस्थित उपचार में यह रोगी एवं उपचारक के बीच सेतु(**Bridge**) का कार्य करता है।

1.इसका उपयोग अनुपस्थित उपचार में किया जाता है।

2. रेकी –1 में शरीर के वे हिस्से जहाँ स्पर्श करके उपचार करना संभव नहीं होता वहाँ तक रेकी पहुंचाने का कार्य करता है।

3.इसकी सहायता से एक ही समय में कई व्यक्तियों को रेकी एक साथ दी जा सकती है।

4.इस सिंबोल की सहायता से आप रेकी को भूत और भविष्य में भी भेज सकते हैं।

2.रेकी सिंबोल के साथ उपचार

रेकी–1 की तरह ही उपचार करना होता है अंतर सिर्फ इतना है कि रेकी आभार विधि करने के बाद इन सिंबोल को हाथों पर बनाना होता है एवं इनके नाम का मन ही मन मंत्र की भाँती तीन बार उच्चारण करना होता है। इन सिंबल के प्रयोग से आपकी रेकी करने की पॉवर चार गुना बढ़ जाती है। इन सिंबल का प्रयोग करते हुए आप रोगी को बिना स्पर्श किए भी रेकी कर सकते हैं। स्वयं का उपचार करते समय इन सिंबल का प्रयोग करने से आप शरीरके उन अंगों में भी रेकी कर सकते हैं जिन्हें आप स्पर्श नहीं कर सकते ।

उपस्थित रोगी एवं स्वयं के लिए उपचार विधि–

1.सबसे पहले आभार विधि करके रेकी को अपने अंदर चैनल करें।

2.अब अपने बाएं हाथ पर दाहिने हाथ से एक–एक करके चो कु रे, से हे की एवं होन शा जे शो नेन सिंबल बनाएं और मन ही मन उनके नाम का उच्चारण तीन बार करें।

3.अब स्केनिंग करके ऊर्जा अवरोधों का पता लगाएं।

4.शरीर के जिस भाग में अवरोध हों उस भाग पर से हे की सिंबल बनाकर अपने वर्किंग हैंड को उसके ऊपर रेकी करते हुए 21 बार एंटीक्लॉकवाइस घुमाएं।

5.अब पॉवर सिंबल बनाकर रेकी से चार्ज करें।

6.हीलींग करने के बाद सिर से लेकर पांव तक एक बड़ा पॉवर सिंबल इस संकल्प के साथ बनाएं कि आप रेकी को शरीर में सील कर रहे हैं।

7.अंत में पुनः आभार विधि करके उपचार सत्र का समापन करें।

अनुपस्थित रोगी के लिए उपचार विधि

1.जिस व्यक्ति का उपचार करना हो उसका फोटो होना चाहिये यां फिर उसके पूरे शरीरका चित्र आपको अपने थर्ड आई पर देखने आना चाहिये। चाहें तो आप बाजार से एक डमी सॉफ्ट टॉय जैसे की टेडी बियर भी ले सकते हैं इसके साथ आपको यह संकल्प करना होगा कि यह डमी रोगी का प्रतिनिधि है।

2.जिसका उपचार करना हो उसकी सहमती लेना आवश्यक है। यदि वह सहमती देने में असमर्थ हो तो आप उसके ईष्ट देवता से आज्ञा माँगे और उपचार में सहयोग के लिए प्रार्थना करें।

सबसे पहले आभार विधि करके रेकी को अपने अंदर चैनल करें।

3.अब अपने बाएं हाथ पर दाहिने हाथ से एक–एक करके चो कु रे, से हे की एवं होन शा जे शो नेन सिंबल बनाएं और मन ही मन उनके नाम का उच्चारण तीन बार करें।

4.अब स्केनिंग करके ऊर्जा अवरोधों का पता लगाएं।

5.शरीरके जिस भाग में अवरोध हों उस भाग पर से हे की सिंबल बनाकर अपने वर्किंग हैंड को उसके ऊपर रेकी करते हुए 21 बार एंटीक्लॉकवाइस घुमाएं।

7.अब पॉवर सिंबल बनाकर रेकी से चार्ज करें।

8.हीलींग करने के बाद सिर से लेकर पांव तक एक बड़ा पॉवर सिंबल इस संकल्प के साथ बनाएं कि आप रेकी को शरीर में सील कर रहे हैं।

7.अंत में पुनः आभार विधि करके उपचार सत्र का समापन करें।

3.रेकी बीमींग

रेकी बीमींग का मतलब किसी भी वस्तु यां व्यक्ति पर रेकी का किरणों की तरह बौछार करना जैसे टॉर्च से हम किसी लक्ष्य पर रोशनी डालते हैं यदि उपचारक पुरुष हो एवं उसे किसी महिला को रेकी करनी हो एवं उसके शरीरके जिन हिस्सों को वह स्पर्श करके रेकी नहीं कर सकता,दुर्घटनाग्रस्त अंग जिन्हें स्पर्श करना संभव न हो,छोटे बच्चे जो अनजान होने के कारण डरते हों,नवजात शिशुओं को रेकी करने में यह विधि बहुत असरदार होती है।

विधि :–

1.रेकी बीमींग के लिए आभार विधि करके रेकी चैनल करें।
2.अब अपने बाएं हाथ पर दाहिने हाथ से एक–एक करके चो कु रे, से हे की एवं होन शा जे शो नेन सिंबल बनाएं और मन ही मन उनके नाम का उच्चारण तीन बार करें। रेकी–2 में रेकी आभार विधि करने के बाद तीनों सिंबल अवष्य बनाने होते हैं एवं उनके नाम का मंत्र की तरह तीन बार जाप करना होता है चाहे आप जिस उद्धेश्य के लिए रेकी का उपयोग कर रहें हों।
3.अब अपने दोनों हाथों को लक्ष्य(रोगी यां वस्तु)की ओर करके आँखें बंद कर कल्पना करें कि आपके हाथों से रेकी टॉर्च की रोशनी की तरह निकलकर लक्ष्य में प्रवेश कर रही है। इस तरह आप जितनी देर चाहें रेकी कर सकते हैं।
4.बीमींग पूरी होने के बाद लक्ष्य के ऊपर पॉवर सिंबल बनाकर रेकी को सील(**seal**) कर दें।
6.अंत में पुनः आभार विधि करके उपचार सत्र का समापन करें।

4.अनुपस्थित स्केनिंग

रेकी–1 की तरह लक्ष्य की अनुपस्थिति में भी स्केनिंग की जा सकती है। इसकी विधि –

1.आभार विधि कर रेकी चैनल करें।

2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को रेकी बीमींग की स्थिति में ले आएं।

3.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें। अब अपने थर्ड आई पर लक्ष्य का ध्यान करते हुए काल्पनिक रूप से ऐसे स्केनिंग करें की आप उसके समक्ष जा कर कर रहे हैं। ऐसा करते वक्त अपने हाथों में रेकी के प्रवाह पर भी घ्यान देना है। जो भाग रुग्ण होगें उनकी स्केनिंग करते समय रेकी प्रवाह ज्यादा होगा। ऐसे रुग्ण अंगो को आपको स्मृति में ले लेना है।

इस तरह न केवल आप किसी व्यक्ति की अनुपस्थिति में उसकी स्केनिंग कर उससे पूछे बिना ही उसके रोग के बारें में जान सकते हैं।

4. अंत में पुनः आभार विधि करके उपचार सत्र का समापन करें।

5.रेकी बॉक्स

रेकी बॉक्स यानि कि आपका जादू का पिटारा। रेकी बॉक्स के माध्यम से आप अपने गोल(लक्ष्य) सेट कर सकते हैं। एक साथ कई लोगों को रेकी भेज सकते हैं। अपनी जो ईच्छा पूरी करना चाहें उसे कागज पर लिखकर इसमें डालना होता है और इसे रेकी करनी होती है। आपकी ईच्छा कुदरत के कानून के अंदर यां धर्मानुसार होती है तो रेकी इसे निष्चित रूप से पूरा करती है।

1.रेकी बॉक्स के लिए कोई डिब्बा,पाउच यां पर्स आप ले सकते हैं।

2.सफेद कागज पर अपनी ईच्छा लिखनी है और दूसरी तरफ रेकी के तीनों सिंबल बनाने हैं। पैन काले एवं लाल रंग की स्याही का नहीं होना चाहिये यदि गोल्डन अथवा वॉयलेट रंग का हो तो अतिउत्तम रहेगा।

3.आभार विधि करके रेकी को अपने अंदर चैनल करें।

4.अब अपने बाएं हाथ पर दाहिने हाथ से एक–एक करके चो कु रे, से हे की एवं होन शा जे शो नेन सिंबल बनाएं और मन ही मन उनके नाम का उच्चारण तीन बार करें।

5.रेकी बाक्स को अपने बाएं हाथ में रख दाहिने हाथ से ढक दें और रेकी को बॉक्स में इस संकल्प के साथ प्रवाहित करें कि रेकी बॉक्स रखी हुई आपकी सारी ईच्छाएं पूरी हो चुकी हैं। ईच्छा पूरी होने के बाद जो मनःस्थिति होती है वैसा अनुभव कीजिए। 15 मिनट तक रेकी करनी है इसी मनोदषा के साथ।

6. अंत में पुनः आभार विधि करके सत्र का समापन करें।

6.रेकी द्वारा पूर्व जन्मों का उपचार

रेकी द्वारा पूर्व जन्मों में हुई गलतियों का सुधार किया जा सकता है इसके लिए सबसे जरुरी है कि आपका वर्तमान जीवन रेकी के सिद्धांतो एवं धर्म अनुसार होना चाहिये। कहीं आप यह न समझ लें कि रेकी अब हमारे साथ है जैसे चाहे जिएं और फिर रेकी से इसे सुधार लेंगे। ऐसा कुछ भी नहीं होने वाला है। अगर आपको पूर्व में जाने अनजाने किए हुए कर्मों से मुक्ति पानी है तो यह शपथ तो लेनी ही होगी–

शपथ

हे!ईश्वर मैं आपकी शरण में आता हुं, धर्म की शरण में आता हुं, मैं संघ की शरण में आता हुं। मैंने अज्ञानतावश जो भी कर्म किए हैं उनका प्रायश्चित करना चाहता हुं। मैं यह शपथ लेता हुं कि वर्तमान एवं भविष्य में ऐसा कोई कर्म नहीं करुंगा जो धर्म के विरुद्ध हो।

इस शपथ को तीन बार उच्च्च स्वर में दोहराना है।

1.आभार विधि कर रेकी चैनल करें।

2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को रेकी बीमींग की स्थिति में ले आएं।

3.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें। अब अपने थर्ड आई पर ध्यान लगाएं। तीन बार इसे करें।

4.अब अपने बीते हुए पिछले दिन के प्रत्येक कार्य को स्मरण कीजिए एवं आपने जो भी धर्म के विरुद्ध कार्य किया हो इसके लिए ईश्वर से क्षमा मांगे साथ ही उन लोगों से भी क्षमा मांगे जिसके साथ आपने यह कर्म किया है। क्षमा मांग कर उस कार्य को वापस सुधारें एवं उन सभी लोंगो को रेकी करके उनके सुखद जीवन की मंगल कामना करें–

मंगल कामना

हे!ईश्वर सबको सन्मति दे,आरोग्य दे, सबको सुख दे,आनंद और ऐश्वर्य दे,सबका भला कर,कल्याण कर,रक्षण कर और तेरा मीठा नाम मुख में निरंतर रहने दे।

6.अंत में पुनः आभार विधि करके सत्र का समापन करें।

इस तरह यह आपके बीते हुए एक दिन का प्रायश्चित हुआ। ऐसे पिछले सात दिनों का उपचार आपको एक सत्र में करना है और तब तक करना है जब तक आप अपने जन्म समय तक न पहुंच जाएं।यह आपके वर्तमान जीवन के पिछले कर्मो का हिसाब हुआ। पूर्व में हमने कितने जन्म लिए हैं इसका हमें ज्ञान नहीं है। जब आपके वर्तमान जीवन के पिछले जीवन का उपचार पूरा हो जाए उसके बाद अपने सभी पूर्व जन्मों के प्रायश्चित के लिए आगे लिखी विधि अपनानी है–

विधि–

1.आभार विधि कर रेकी चैनल करें।

2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को रेकी बीमींग की स्थिति में ले आएं।

3.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें। अब अपने थर्ड आई पर ध्यान लगाएं। तीन बार इसे करें।

4.अब उन सभी व्यक्तियों ,जीवों ,जड़ वस्तुओं की आत्माओं का आह्वाहन करें। उन सभी को नमन करें एवं उन सभी से कहें कि मैं आप सभी से बहुत प्यार करता हुँ। मुझे अथवा मेरे पूर्वजों के साथ आपने यां आपके पूर्वजों ने किसी भी तरह का बुरा व्यवहार किया है अथवा किसी तरह की हानि पहुँचाई है तो इसके लिए मैं आप सभी को क्षमा करता हुँ। मैं आप सबको माफ करता हुँ । मैं आप सभी को सच्चे दिल से प्रेम करता हुँ और आजीवन करता रहूँगा।

अब उन सभी व्यक्तियों ,जीवों ,जड़ वस्तुओं की आत्माओं का आह्वाहन करें। उन सभी को नमन करें एवं उन सभी से कहें कि मैं आप सभी से बहुत प्यार करता हुँ। मैंने अथवा मेरे पूर्वजों ने आप सभी को किसी भी तरह से कोई कष्ट दिया हो अथवा हानि पहुंचाई हो तो इसके लिए मैं स्वयंके लिए एव अपने पूर्वजों के लिए आपसे क्षमा मांगता हुं।कृपा करके हमें क्षमा कर दीजिए।

5.ऐसा भाव करते हुए सबको रेकी दें। स्वयं को भी रेकी दें।

6.और इस प्रार्थना को मन ही मन दिल की गहराइयों से गायें–

करुँ प्यार मैं अपने दिल और आत्मा से।

करुँ प्यार मैं सारी मानवता से।।

करुँ माफ में सभी को,सभी माफ करें मुझको।

सभी के दिलों में हो सत्य ,प्रेम और करुणा।

सत्य ,प्रेम और करुणा।, सत्य ,प्रेम और करुणा। सत्य ,प्रेम और करुणा।

7.अब पुनः आभार विधि कर इस घ्यान की समाप्ति कीजिए।

7.पितृ दोष निवारण

रेकी के माध्यम से पितृदोष का निवारण किया जा सकता है। आप अपने पूर्वजों को कष्टों से मुक्ति भी दिला सकते हैं। इसका तरीका इस तरह है–

1.आभार विधि कर रेकी चैनल करें।

2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को रेकी बीमींग की स्थिति में ले आएं।

3.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें। अब अपने थर्ड आई पर ध्यान लगाएं। तीन बार इसे करें।

4.अब अपने एवं कमरे के ऊपर सुरक्षा कवच बनाएं।यह बहुत जरुरी है ताकि अन्य नकारात्मक ऊर्जाएं आपको कोई नुकसान न पहुंचाएं।

5.अब आँखे बंद कर अपने पितरों–पूर्वजों का आह्वाहन करें। उन्हें नमन करें , उनके प्रति आदर,प्रेम एवं करुणा भाव दर्षाएं। अब उनसे पूछें कि उन्हें क्या कष्ट है? आप उनसे कहें की आप उनके कष्टों के निवारण हेतु आप उन्हें रेकी करेगें। उन्हें बताईये कि रेकी ईश्वर की सर्वोच्च शक्ति है संपूर्ण सृष्टि इसी से बनी है। अब आप भूत योनि में हैं। आप तक कोई भी पंच तत्वों से निर्मित पदार्थ नहीं पहुंचाया जा सकता । चूंकि सब रेकी से ही बना है अतः रेकी ही आपकी सभी जरुरतों को पूरा कर सकती है। इसके लिए हर पूनम को आप उनकी सेवा हेतु रेकी करेगें। अब आप खुश होकर परिवार के कल्याण के लिए हमारी सहायता करें। हमनें आपके जीवित रहते हुए आपसे कभी कोई बुरा व्यवहार किया हो तो इसके लिए हम आपसे क्षमा माँगते हैं। अब आगे ऐसा कोई कार्य नहीं करेगें जिससे कुल एवं आपके मान – सम्मान को ठेस पहुंचे।

6.इसके बाद उन्हें 15 मिनट तक रेकी करें एवं ईश्वर और रेकी से प्रार्थना करें कि उनकी सभी जरुरतों को पूर्ण करें।

7.रेकी पूर्ण करने के बाद ससम्मान उन्हें विदा करें।

8. अब पुनः आभार विधि कर इस सत्र की समाप्ति कीजिए।

8.सुरक्षा कवच

रेकी की सहायता से आप अपने चारों तरफ सुरक्षा कवच की रचना कर सकते हैं। यह कवच सभी तरह की नकारात्मक शक्तियों से आपकी सुरक्षा करता है। इसका उपयोग न केवल स्वयं के लिए कर सकते हैं बल्कि अपने सामान ,परिवार के सदस्यों के लिए भी कर सकते हैं। इस सुरक्षा कवच की रचना आपको इस तरह करनी है–

1.सर्वप्रथम आभार विधि कर रेकी का आहवाहन करें।

2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं।

3.इसमें आप अपने ईष्ट देवता का भी आहवाहन् कर सकते हैं।

4.रेकी का आहवाहन् करने के बाद आपको अपने अंदर रेकी की सफेद प्रकाश के रूप में धारणा करनी है। सफेद प्रकाशयुक्त रेकी से अपने आपको अंदर एवं बाहर से भर देना है। जब इसकी धारणा पूर्ण हो जाए तो रेकी से एवं अपने ईष्टदेव से निवेदन करना है कि वो आपके चारों तरफ दसों दिशाओं में एक चमकदार सफेद प्रकाश युक्त पिरामिड का निर्माण करे जो कि दसों दिशाओं में बना हुआ हो एवं इसमे किसी भी तरह की नकारात्मक शक्ति प्रवेश न कर सके। इस पिरामिड की सभी अंदरुनी एवं बाहरी दिवारों पर पॉवर सिंबल चो कु रे बनाएं और रेकी से कहें कि इसमें सिर्फ और सिर्फ इसमें सकारात्मक शक्तियों को ही प्रवेश करने की अनुमति हो। आपको स्वयं को इस पिरामिड के मध्य में हैं ऐसी धारणा करनी है। ऐसा आप अपने परिवार ,मित्रों ,मकान ,दुकान एवं अपने सामान के लिए कर सकते हैं। यह पिरामिड आपको 24 घंटे के लिए ही सुरक्षा प्रदान करेगा। कवच बनाने के बाद आपको दस दिशाओं में चुटकी बजानी है। 24घंटे के बाद आपको फिर से कवच बनाना होगा।

6. अंत में पुनःआभार विधि करनी है एवं अपने ईष्ट देव को धन्यवाद देना है।

9.रेकी गाईड

रेकी गाईड एक ऐसी सूक्ष्म शक्ति है जो आपके ईष्ट देव,पूर्वज,वर्तमान में यां फिर पूर्व जन्मों के गुरु,पूर्वज आदि कोई भी हो सकता है। जिनके साथ हम संबध स्थापित करके उनसे सहायता प्राप्त कर सकते हैं। इसका प्रयोग इस तरह है–

इसे करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि इस प्रयोग के दौरान कोई भी आपको बाधा न पहुंचाए । मोबाईल स्विच ऑफ कर दें। घर के सभी सदस्यों से कह दें कि 45 मिनट तक कोई भी आपको डिस्टर्ब न करे।

1.एकांत स्थान का चयन करें।

2.आभार विधि कर रेकी चैनल करें।

3.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को घुटनों पर हथेली आकाश की तरफ करते हुए रखें।

4.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें। अब अपने थर्ड आई पर ध्यान लगाएं। तीन बार इसे करें।

5.अब अपने एवं कमरे के ऊपर सुरक्षा कवच बनाएं।यह बहुत जरुरी है ताकि अन्य नकारात्मक ऊर्जाएं आपको कोई नुकसान न पहुंचाएं।

6.अब अपने आज्ञा चक्र में ध्यान लगाते हुए कल्पना करे कि आप एक सुंदर वन अथवा बगीचे में हैं।जहां चारों ओर कुदरत के सुंदर नज़ारे हैं। कल –कल कर बहती हुई नदी ,सुंदर पुष्पों के वृक्ष,वृक्षों पर बैठे हुए पंछी उनका मधुर कलरव,मंद – मंद बहता पवन अर्थात मन एवं आत्मा को आनंदित करने वाला माहोल जहां आप ढेर सारा समय बिताना चाहते हों। ऐसे सुंदर स्थान पर एक सुंदर कमरे यां कुटिया का मन ही मन निर्माण करें। इस कुटिया में दो सुंदर आसनों का निर्माण करें जिसमें एक ऊपर जो रेकी गाईड के लिए हो दूसरा नीचे जिस पर आप बैठेगें। अब अपने रेकी गाईड का आह्वाहन करें एवं उनकी उपस्थिति को महसूस करें।इसके लिए रेकी से सहायता मांगे कि उनकी उपस्थिति की आपको सूचना आपके हाथों में रेकी वाइब्रेशन के रूप में दे। एक बार कंपनो को अनुभव करने के बाद उनसे मानसिक संवाद आरंभ करें। अपना नाम एवं उनसे संपर्क का उद्देश्य बताएं। उनसे उनका नाम पूछें। अगर कोई जवाब नही आए तो आप ही उन्हें कोई संबोधन जैसे गुरुजी

,मास्टर या हायर सेल्फ आदि से पुकारें।अब उनसे विनय करें कि रेकी उपचार एवं जीवन की अन्य समस्याओं,आध्यात्मिक मार्गदर्शन के लिए आप उनकी सहायता चाहते हैं। इसमें वे आपकी मदद करें। उनसे वादा कीजिए कि आप ऐसा कोई भी कार्य नहीं करेगें जो धर्म विरुद्ध हो। आप अपने परिवार एवं मानवता के कल्याण के लिए उनकी सहायता चाहते हैं। यदि आप पूरी तरह ईमानदार रहेगें तो वे आपका प्रस्ताव शीघ्र ही स्वीकार कर लेंगे। उनसे सहायता का वचन लेकर उन्हें पूरे सम्मान के साथ विदा करके इस इस रेकी सत्र का पुनः आभार विधि कर समापन करें।

हो सकता है कि आपको प्रथम प्रयास में सफलता न मिले। इससे घबराने की कोई आवश्यकता नहीं है। अपना ध्यान एवं रेकी साधना लगातार जारी रखें। कारण कि अभी हम पूरी तरह पवित्र नहीं है लेकिन रेकी साधना एवं उसके सिद्धांतो पर चलने से हममें यह योग्यता स्वतः ही विकसित हो जाएगी और हमें इसमें सफलता अवश्य मिलेगी। श्रृद्धावान ही फल प्राप्त करतें हैं इस उक्ति को स्मरण रखते हुए पूर्ण श्रृद्धा से अपनी साधना जारी रखें।

10.बुरी आदतों से छुटकारा

1.आभार विधि करके रेकी चैनल करें।
2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को घुटनों पर हथेली आकाश की तरफ करते हुए रखें।
3.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें। अब अपने थर्ड आई पर ध्यान लगाएं। तीन बार इसे करें।
4.स्वयं के लिए अथवा अन्य के लिए जिसे भी करना चाहें इसके लिए एक हाथ ललाट पर एवं दूसरा हाथ गर्दन के पीछे जहां गर्दन समाप्त होती है वहां पर रखें। व्यक्ति की अनुपस्थिति में हाथों को रेकी बीमींग की स्थिति में रखना है यां उसका फोटो होने पर उसे अपनी बांये हाथ में लेकर ऊपर दाहिने हाथ से ढक देना है।
5.अब रेकी को उसके अवचेतन मन में प्रवाहित करें साथ ही मन ही मन यह भाव करें कि रेकी से उसकी बुरी आदतें / बुरा स्वभाव समाप्त हो रहा है उसका स्थान अच्छी आदतें/अच्छा स्वाभाव ले रहा है और यह उसके गहरे अवचेतन में प्रवेश कर स्थायी हो गया है।
6 उसकी परिवर्तित छवि को हमेंशा के लिए उसके अवचेतन में स्थापित कर दें। अब उसके ऊपर चो कु रे सिंबल बनाकर उसे लॉक कर हमेंषा के लिए स्थायी कर दें।
7.अंत में पुनः आभार विधि करनी है ।

बच्चों के लिए आप इसे उन्हें बताए बिना जब वे सोने के लिए जाएं एवं जब उन्हे नींद आनी शुरु हुई हो उस समय करें तो यह चमत्कारिक रूप से कार्य करती है ।

11.रिश्तों में सुधार

1.आभार विधि करके रेकी चैनल करें।
2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को घुटनों पर हथेली आकाश की तरफ करते हुए रखें।
3.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें। अब अपने थर्ड आई पर ध्यान लगाएं। तीन बार इसे करें।
4.सबसे पहले आपके पास उन व्यक्तियों के फोटो होने चाहिये।
5.साथ ही उनकी इस्तेमाल की हुई कोई भी वस्तु हो तो और भी अच्छा होगा यदि न भी हो तो भी चलेगा।
6.अब फोटो एवं उनकी वस्तु को बांयी हथेली पर रखकर उनके ऊपर तीनों सिंबल बनाकर अपने दाहीने हाथ से उसको ढक देना है।
7.अब रेकी को दोनों फोटो में प्रवाहित करना है साथ – साथ ही आँखे बंद करके अपने थर्ड आई चक्र पर उनके फोटो की जीवंत कल्पना करनी है एवं उनमे जैसा परिवर्तन आप चाहते हैं उसकी जीवंत छवि देखनी है। ऐसा भाव करना है कि उनमें यह परिवर्तन हो गया है। फिर उन्हें खुश देखना है, वे अपने जीवन का आनंद ले रहे हैं ऐसी स्पष्ट छवि देखनी है,महसूस करनी है। अंततः उन्हे एवं स्वयं को सफेद प्रकाश से घिरा हुआ देखना है एवं परिदृश्य के ऊपर चो कु रे सिंबल बनाना है। इसके बाद पुनः आभार विधि करके सभी को धन्यवाद देना है।

12.वस्तुओं को चार्ज करना

रेकी से आप किसी भी वस्तु,यंत्र,रत्न क्रिस्टल ,पानी आदि को चार्ज कर सकते हैं। जिन रोगियों की बिमारी पुरानी हो उन्हें आप पानी चार्ज करके दे सकते हैं जिससे अधिक लाभ प्राप्त होगा। इसके लिए हमेंशा पैक मिनरल वॉटर का ही उपयोग करना चाहिये। क्रिस्टल चार्ज करके उन्हें शरीर पर धारण करने के लिए भी दे सकते हैं। इसकी विधि इस
प्रकार है :–

1.आभार विधि करके रेकी चैनल करें।

2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को घुटनों पर हथेली आकाश की तरफ करते हुए रखें।

3.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें। अब अपने थर्ड आई पर ध्यान लगाएं।तीन बार इसे करें।

4.अब वस्तु के उपर तीन बार से हे की सिंबल बनायें जिससे उसका शुद्धिकरण हो जाए।

5.अब तीनो सिंबल बनाकर उसमें रेकी प्रवाहित करें साथ ही जिस उद्देश्य
के लिए आप उसे चार्ज कर रहें हैंउसका मानसदर्शन भी करें। यह भाव भी करें कि इस वस्तु से रोगी में मनोवांछित सुधार हो रहा है।

6.अंत में मनोवांछित असर के चित्र को उस वस्तु में स्थिर कर दें फिर चो कु रे बनाकर उसे सील कर दें।

7. अब पुनः आभार विधि कर इस सत्र की समाप्ति कीजिए।

13.नमक पानी क्रिया

यह बहुत ही शक्तिशाली क्रिया है इससे सारी नकारात्मक ऊर्जा आसानी से निकल जाती है। इसको करने के लिए आपको सादा नमक,पानी एवं एक तगारी की जरुरत होगी।

विधि :—

तगारी में पानी भरकर सादा नमक मिला दें। इसे निचे रखकर अपने दोनों पाँव इसमें डुबा दें। आधी बाल्टी साफ पानी भी साथ में पास ही रखें।

1.आभार विधि करके रेकी चैनल करें।

2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को घुटनों पर हथेली आकाश की तरफ करते हुए रखें।

3.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें।

अब अपने थर्ड आई पर ध्यान लगाएं। तीन बार इसे करें।

4.अब भाव करें कि रेकी क्राउन चक्र से आपके अंदर आ रही है एवं सारी नकारात्मक ऊर्जा को नीचे की तरफ धक्का दे रही है।

सारी नकारात्मक ऊर्जा आपके पैरों से होती हुई नमक मिले पानी में समा रही है। अंततःरेकी आपके सिर से प्रारंभ होकर पाँवो तक पहुंच गई है और सारी नकारात्मक ऊर्जा इस नमक मिले जल में समा गई है।

अब पास ही रखे हुए साफ पानी से पाँव धो लें। इस तगारी में भरे हुए पानी को टॉयलेट यां बाहर नाली में डोल दें। भूलकर भी इस पानी को अन्य किसी काम में न लें।

5.अब पुनः आभार विधि कर इस सत्र की समाप्ति कीजिए।

14.रेकी ध्यान हार्ट एवं क्राउन चक्र के साथ

यह एक बहुत ही शक्तिशाली ध्यान विधि है जो आपके पूरे ऊर्जा शरीर को विकसित करती है। इससे आपके अन्दर करुणा का विकास होता है जो कि मानवता एवं धर्म का सर्वोच्च गुण है। यह करुणा ही है जो मानव को महामानव बना देती है। पूर्ण करुणा से भरे हुए मानव का सम्मान देवता भी करते हैं। अर्थात करुणावान मनुष्य का स्तर देवताओं से भी ऊंचा है। तो आईये इस दिव्य ध्यान को करें ——

ध्यान विधिः—

1.आभार विधि करके रेकी चैनल करें।

2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को घुटनों पर हथेली आकाश की तरफ करते हुए रखें।

3.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें। अब अपने थर्ड आई पर ध्यान लगाएं। तीन बार इसे करें।

4.अब पहले क्राउन चक्र को हथेली से दबाएं उसके बाद हार्ट चक्र को को दबाव देकर उत्तेजित करें।

5.अब बांया हाथ हार्ट चक्र पर रखें एवे दाहिना हाथ आर्शीवाद की मुद्रा में सामने की ओर रखें। अब कल्पना करें कि संपूर्ण अस्तित्व आपके सामने उपस्थित है। भाव करें कि रेकी क्राउन एवं हार्ट चक्र में आ रही है। हार्ट एवं क्राउन चक्र पर घ्यान लगाते हुए रेकी को संपूर्ण अस्तित्व की ओर प्रवाहित होने दें। रेकी संपूर्ण जीवों एवं प्रकृति का कल्याण कर रही है। इस तरह रेकी करते हुए मंगल प्रार्थना का मन ही मन जाप करें।

मंगल प्रार्थना :—

हे!ईश्वर सबको सन्मति दे,आरोग्य दे, सबको सुख दे,आनंद और ऐश्वर्य दे,सबका भला कर,कल्याण कर,रक्षण कर और तेरा मीठा नाम मुख में निरंतर रहने दे।

इसे कम से कम 30 मिनट तक करें।

6.अब पुनः आभार विधि कर इस ध्यान सत्र की समाप्ति कीजिए।

15.रेकी से अपने प्रश्नों का उत्तर जानना

रेकी से आप अपने सवालों के जवाब हाँ या ना के रूप में जान सकते हैं। इसके लिए आपको रेकी के प्रांरभिक चरण पूरे करके रेकी से कहना है कि आप सवालों के जवाब चाहते हैं, हाँ के लिए दाहिने हाथ एवं ना के लिए बाएं हाथ में वाईब्रेशन भेजें।

विधिः—

1.आभार विधि करके रेकी चैनल करें।

2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को घुटनों पर हथेली आकाश की तरफ करते हुए रखें।

3.आँखे बंद करके तीन बार लंबी गहरी सांस ले। सांस लेते समय मन ही मन रे रे रे का एवं सांस छोड़ते समय की की की का उच्चारण करें। अब अपने थर्ड आई पर ध्यान लगाएं। तीन बार इसे करें।

4. अब रेकी से अपना सवाल करें एवं अपना ध्यान अपनी दोनों हथेलियों पर लगाएं और महसूस करें कि किस हाथ में वाईब्रेशन आ रहे हैं। यदि दाहिने हाथ में आए तो जवाब हाँ है और बांए हाथ में इसके विपरीत ना।

1. अब पुनः आभार विधि कर इस सवाल जवाब सत्र की समाप्ति कीजिए।

सूचना

इसका उपयोग जरुरत होने पर ही करें। चमत्कार एवं अपनी बढ़ाई के लिए इसका उपयोग नहीं करे। एक सवाल एक ही बार पूछना है बार – बार नहीं।

16.रेकी और एल्फा लेवल ऑफ दी माइंड

हमारे मन की चार अवस्थाएं होती हैं। 1.जाग्रत 2.अर्धजाग्रत 3.निद्रा 4. गहन निद्रा अवस्था। अर्धजाग्रत अवस्था को एल्फा लेवल ऑफ दी माइंड कहते हैं। इस अवस्था में मनुष्य न तो सोया हुआ होता है और न ही जागा हुआ बल्कि तंद्रा अवस्था में । इस समय मनुष्य का अवचेतन मन सक्रिय होता है। इस अवस्था में अवचेतन मन को जो भी सुझाव दिये जाते हैं उन्हें यह स्वीकार कर लेता है। जैसा उसे कहा जाता है वैसा ही वह करता है। यह सम्मोहन की अवस्था होती है। आपको पहले ही यह बताया जा चुका है कि कुदरत सीधे रूप से अवचेतन मन से जुड़ी हुई है। जो भी विचार अवचेतन मन में चला जाता है उसे वह कुदरत की क्रिया शक्ति तक पहुंचा देता है और कुदरत उस विचार को हकीकत में बदल देती है। अब इस सबसे रेकी का क्या संबंध? रेकी का इससे गहरा संबंध है। रेकी का हर प्रयोग आपको इसी एल्फा अवस्था में ले जाता है। जहाँ आपका हर विचार अवचेतन मन के साथ कुदरत तक पहुंच जाता

है और रेकी स्वयं में ही कुदरत की दिव्य शक्ति है। अतः रेकी घ्यान करते समय आपके अन्दर उठने वाला हर विचार हकीकत में बदल जाता है। इसीलिए डा.उसुई ने सजगता एवं अपने विचारों के प्रति सावधानी बरतने को कहा है। ध्यान के दौरान आपके अन्दर उठने वाला एक भी नकारात्मक विचार आपको कितनी हानि पहुंचा सकता है इसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते और सही विचार आपको बुलंदियो तक ले जा सकता है। ये आप ही हैं जो विचारों के माध्यम से जाने – अनजाने अपना भाग्य स्वयं ही लिखते हैं। तो अब सजग हो जाईये कि दिनभर आप क्या सोचते हैं?

17.रेकी से भविष्य निर्माण

पिछले शीर्षक में आपको एल्फा लेवल ऑफ दी माइंड के बारें में आपको बताया गया। इसी एल्फा लेवल का उपयोग कर आप अपने भाग्य विधाता खुद ही बन सकते हैं। इसमें रेकी आपकी पूरी मदद करेगी। आपको बताया जा चुका है कि रेकी घ्यान एल्फा अवस्था में जाने का एक सशक्त माध्यम है।

आईये फिर देर किस बात की? रेकी घ्यान कर शीघ्र ही एल्फा लेवल में प्रवेश कर अपने भविष्य का स्वयं ही निर्माण करें। ध्यानावस्था में जाकर जो भी आप भविष्य में चाहते हैं उसकी सजीव फिल्म देखनी है कि जैसे वो आपके साथ पहले ही घटित हो चुकी है। इस तरह महसूस करें कि आप उसको हकीकत में अनुभव कर रहे हैं। इस पिक्चर को इतना बड़ा कर दे कि पूरे आसमान पर छा जाए। अंत में आभार विधि कर सत्र का समापन करें।

18.घर एवं ऑफिस को चार्ज करना

विधिः–

1.आभार विधि कर रेकी चैनल करें।

2.तीनों सिंबल अपने हाथों पर बनाएं। हाथों को रेकी बीमींग की स्थिति में ले आएं।

3.कमरे की दसो दिशाओं में तीनो सिंबल बनाएं।

4.हाथों को रेकी बीमींग की स्थिति में ले आएं और रेकी कक्ष में प्रवाहित होने दें । ऐसे भाव करें की कक्ष रेकी से ठसाठस भर गया है। करीब 5 से 10 मिनट तक कक्ष को रेकी से चार्ज करना है। इस तरह आप किसी भी स्थान को चार्ज कर सकते हैं।

5. अब पुनः आभार विधि कर इस सवाल जवाब सत्र की समाप्ति कीजिए।

आप सभी का शुक्रिया

1.ताओ(परब्रह्म)
2.शिव एवं शक्ति(यिन एवं यांग)
3.सभी बुद्ध
4.डा. मिकाओ उसुई
5.डा. चिजिरो हयाशी
6.मिसेज हवायो टकाटा
7.पाउला होरन
8.श्यामल दवे
9.प्रवीण भाई पटेल
10.सरदार त्रिपत सिंह
11.डा.देवेन्द्र जैन
12.रवी जौहर
13.कुलदीपक सोलंकी
14.विलयम ली रेंड
15.कृष्ण प्रसाद खत्री
16.फ्रेंक अजर्वा पीटर

17.डिएन स्टीन
18.ओशो
19.महर्षी पंतजलि
20.गोरखनाथ
21.लाओत्से
22.सत्यानंद सरस्वती
23.ज़ी गंग शा
24.मास्टर ली होंग शी
25.इंटरनेट
26.मास्टर चाओ कोक सुई

रेकी

संपूर्ण अस्तित्व ,कायनात

सूर्यदेव,अग्निदेव,हिरण्यगर्भप्राण,

माता–पिता,घरती माँ

आप सभी का शुक्रिया ।

रेकी शिक्षक स्तर

रेकी –2 सीखने वाला हर व्यक्ति रेकी मास्टर बनना चाहता है। उसके मन में ऐसा विश्वास होता है कि रेकी मास्टर में बहुत ज्यादा शक्तियाँ होती है। तो सच्चाई यही है कि ऐसा कुछ भी नहीं है। उपचार तो रेकी –1 वाला भी रेकी मास्टर से बेहतर कर सकता है। क्योंकि उपचार की क्षमता डिग्रीयां लेने से नहीं बढ़ती है वो तो अभ्यास, सजगता एवं सर्मपण से बढ़ती है। अगर आप स्वयं का एवं अन्यों का उपचार ही करना चाहते हैं तो रेकी–2 तक ही पर्याप्त है। यदि आपमें रेकी को ही अपना जीवन लक्ष्य बनाकर रेकी कीसेवा एवं प्रचार करना चाहते हैं तो रेकी मास्टर लेवल आपके लिए बहुत जरुरी है। और हाँ यह सिर्फ सेवा ही नहीं है इसमें सेवा के बदले मेवा भी है अर्थात इससे आप अपनी आजीविका भी कमा सकते हैं। आजीविका ही नहीं बल्कि अपना आत्म विकास भी कर सकते हैं। आइये तो देर किस बात की आज से ही रेकी मास्टर बनने की तैयारी आरंभ कर दीजिए। रेकी मास्टर लेवल में आपको जो सिखाया जाएगा वो इस तरह है।

विषय सूची